



第22号 2021年10月

第21号にあたって

新型コロナ流行中の開催の是非をめぐり混乱した東京オリンピックとパラリンピックは、無観客で開催され閉会しました。新型コロナ流行拡大への影響も考えられる中での開催でしたが、選手が真剣に競技に打ち込み感動を与えてくれる姿をみると、コロナ禍でない開催であつたら・・・と思わざるをえません。ワクチン接種と治療薬の開発により、新型コロナがインフルエンザのような普通の感染症に早くなることを願っています。それまでは十分な感染予防をお願いします。マスクは、布マスクやウレタンマスクよりも性能の優れている不織布マスクの使用をお願いします。



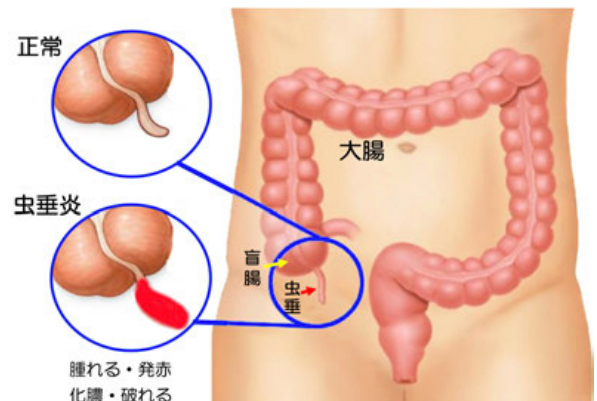
今回は、病気の知識として「急性虫垂炎」と今年大流行した「RSウイルス感染症」を取りあげました。また、秋の健康管理として「秋バテ」についても掲載しました。最終ページには、診療時間、交通アクセス、救急疾患検索サイトのアドレスなどが掲載されていますのでご利用下さい。

病気の知識

急性虫垂炎

“初めは上腹部の痛み ⇒ 右下の腹部に痛みが移動！”

- 一般には「盲腸」といわれますが、医学的には「急性虫垂炎」が正式な病名です。
- 盲腸の下部から突起している『虫垂』の炎症で、これが「盲腸」といわれる理由です(右図)。
- 発症の原因ははっきりしていません。
- 10～30代で多くみられますが、幼児や高齢者を含めどの年齢層でも発症します。
- 小児で腹痛をきたす外科の病気では急性虫垂炎が最も多くみられます。
- 6歳以下の乳幼児では、症状を的確に表現できないため診断が遅れがちになり、穿孔性虫垂炎という重症な状態になることがあるので注意が必要です。



【症状】

- 腹痛、おう吐、発熱が3大症状です。
- 初期には上腹部(みぞおち)やおへその周りの痛み、吐き気、おう吐、食欲の低下等がみられます。
- 腹痛は時間とともに右下の腹部に移動するのが虫垂炎の典型的特徴ですが、そうでない場合もあります。
- 炎症性疾患なので微熱から軽度の発熱がみられます。
- 炎症が進行すると、右下腹部の痛みは強くなります。
- 発症から半日程度経過すると、血液検査で白血球数が増え、炎症反応が陽性となります。
- 虫垂が破れて(穿孔といいますが)膿がお腹の中に広がると腹部全体が非常に強く痛むようになり、いわゆる汎発性腹膜炎という生命にかかわるような重とくな状態になります。



【診断】

- 診断は、問診、腹部の触診(医師が手で腹部を触る診察)、直腸診、血液検査、超音波検査、造影剤を用いるCT検査などで行います。

【治療】

- 外科的手術(虫垂切除)は、以前は開腹手術でしたが、最近は開腹をしない「腹腔鏡下虫垂切除術」が多く行われています(右図)。ただし、虫垂の状態によっては開腹手術になることもあります。



- ・穿孔^{せんこう}を起こしていればその時点で緊急手術となります。
- ・炎症が軽度の場合、内科的治療（絶食、輸液、抗生物質の点滴）で治療することもあります。
- ・手術後1週間程度で退院できますが、腹膜炎を併発した場合は、入院が1カ月以上になることがあります。



- ・腹痛、吐き気や発熱がある場合は早めに受診しましょう。とくに、6歳以下の乳幼児では早めに受診して下さい。



- ・上腹部の痛みが、右下の腹部に移動し強くなった場合。
- ・歩くなど身体に振動が加わることで右下腹部に痛みが響く場合。

RSウイルス感染症

“赤ちゃんの重症化に注意！”

- ・RSウイルス感染症は、RSウイルスを原因とする呼吸器系の感染症です。
- ・発症時期は冬季に多いとされてきましたが、ここ数年は夏季にも流行し、特に今年は5月頃より流行が始まり夏には大流行になっています。
- ・大人は軽い鼻風邪程度ですむことが多いのですが、乳幼児や高齢者では肺炎などを引き起こすことがあるウイルスなので注意が必要です。
- ・生後1歳までに50%以上が、2歳までにほぼ100%の人がRSウイルスの初感染を受けます。
- ・潜伏期は2～8日、典型的には4～6日とされています。

【症状】

- ・初感染の場合、発熱、鼻汁などの上気道症状が出現し、うち約20～30%で気管支炎や肺炎などの症状が出現するとされています。
- ・通常は7～12日で改善します。
- ・初めて感染した場合は症状が重くなりやすいといわれています。
- ・乳児期、特に生後数週間～数か月に初感染した場合は、細気管支炎、肺炎といった重とくな症状を引き起こすことがあります。
- ・乳児の重症化のサインは、①ゼーゼー・ヒューヒューといった呼吸音（喘鳴）、②抱っこしていると呼吸に合わせて頭が前後に振れる、③息を吸うときに胸がくぼみお腹がふくらんだり、肋骨（あばら骨）の間が凹みあばら骨が浮き出る（陥没呼吸）、④鼻の穴が広がり小鼻がひくひく動く（鼻翼呼吸）、⑤母乳やミルクを飲めない、⑥無呼吸、⑦唇や皮膚が青紫色になるチアノーゼなどです。
- ・入院が必要となる高齢者の呼吸器感染症の原因の一つにもあげられています。
- ・終生免疫は獲得されないため、どの年齢でも再感染は起こります。



【治療】

- ・RSウイルス自体に効果のある抗ウイルス薬はありません。
- ・症状に合わせて、対症療法である去痰薬、解熱薬、理学療法（痰を出しやすくしたりする体位など）や吸入治療を行います。
- ・年齢および疾患の重症度により、外来での経過観察または入院治療になります。



- ・上記の重症化のサイン（喘鳴、陥没呼吸、鼻翼呼吸、無呼吸、チアノーゼなど）があれば、至急の受診が必要です。



- ・感染経路は、感染している人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」や、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れる「接触感染」です。

- ・飛沫感染対策としてのマスクや咳エチケット、接触感染対策としての手洗いや手指衛生の徹底が重要です。
- ・年長児や成人の再感染では感冒様症状又は気管支炎症状のことが多く、RSウイルス感染症とは気付かれません。そのため、咳等の感冒様症状がみられる年長児や成人は、0～1歳児との接触を避けることが乳幼児の発症予防に重要となります。



- ・おもちゃ、コップ、椅子などのこまめな消毒が乳幼児の接触感染対策として大切です。
- ・予防接種（ワクチン）はありません。
- ・ハイリスクな乳幼児（早産児、先天性心疾患、免疫不全、ダウン症候群など）にはパリピズマブ（シナジス）という重症化予防に効果がある注射薬を使用することがありますが、使用にあたっては時期や条件があり、医師の判断になります。

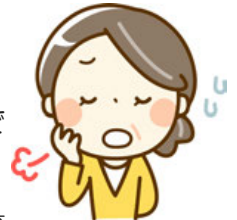


秋の健康管理 “秋バテに注意”

夏の暑さに体調を崩してしまう『夏バテ』、その夏の疲れがとれないまま秋へ移ると、『秋バテ』と言われる体調不良につながる場合があります。早めに必要な対策をすることで 秋バテを防ぎ、快適に過ごすことができます。

【原因】

- ・秋の気候：秋は雨の日が増え、台風などの影響により気圧変動が大きくなりやすい季節です。低気圧は自律神経の負担になりやすく、頭痛やけんたい感を招く原因のひとつです。
- ・夏の生活習慣が抜けにくい：夏気分が抜けず、肌寒い日でも冷たい飲み物を飲んだり、夜薄着のまま出歩くなど夏と同じ生活習慣を続けると疲れが出やすくなってしまいます。



【症状】

頭痛 けんたい感 めまい 不眠 集中力低下

【対策】

<食事>冷たい物は控えスープなど体を温める物を選びましょう。体を温める根菜類や体調を整えるビタミン豊富な豚肉や納豆がおすすめです。

<保温>着脱しやすい上着やひざ掛けを活用して、自分の体調に合わせて温度調節しましょう。



<入浴>シャワーだけでなく38℃～40℃の湯船にゆっくり浸かりましょう。体を温め体力や胃腸の動きの回復を手伝います。

<運動>ウォーキングなどの有酸素運動は血流を良くし、疲労物質の排泄を促すため疲労回復に効果的です。



Q & A（質問に答えて）

Q：新型コロナワクチンを受けた後に、発熱したらどうすれば良いですか？

A：ワクチンは非常に高い効果がありますが、接種後、免疫ができる過程でいろいろな副反応がみられることがあります。

具体的には、注射した部分の痛み、発熱、だるさ、頭痛、筋肉や関節の痛み、下痢などです。これらの症状は、接種の翌日がピークになることが多く、数日以内に回復していきます。

ワクチンによる発熱は接種後1～2日以内に起こることが多く、水分を十分に摂取し、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用して様子を見ることになります。

ワクチン接種後の発熱や痛みに対しては、医師が処方する薬以外にも、市販の解熱鎮痛薬であるアセトアミノフェンや非ステロイド性抗炎症薬（イブプロフェンやロキソプロフェン等）でも対応可能です。

ワクチンによる発熱か、新型コロナウイルス感染症かを見分けるには、発熱以外の症状（鼻水、せき、のどの痛み、味覚・嗅覚の消失、息切れ等）があるかどうかが重要で、ワクチンによる発熱では、これらの症状は通常みられません。

ワクチンを受けた後、発熱し2日間以上続く場合、症状が重い場合、ワクチンでは起こりにくい上記の症状がみられる場合には、医療機関等への受診や相談をして下さい。

また、1回目の接種後よりも2回目の接種後の方が、副反応がでやすいと言われています。理由としては、1回目の接種により、体内で新型コロナウイルスに対する免疫ができることによって、2回目の接種時には、1回目より強い免疫反応が起こり、発熱やだるさなどの症状がより出やすくなるためと言われています。



診療時間



★土曜日の在宅当番医

【産婦人科】

午後2時～午後6時
(当番医はホームページ「新潟市産婦人科医学会」に掲載されます)

当番医は、当センターにもお問い合わせできます。

診療科目	診療日	診療時間
内科 小児科	平日	午後7時～翌日午前7時 (受付時間：午後7時～翌日午前6時30分)
	土曜	午後2時～翌日午前9時 (受付時間：午後2時～翌日午前9時)
	日曜・祝日	午前9時～翌日午前7時 (受付時間：午前9時～翌日午前6時30分)
整形外科	平日	午後7時～午後10時 (受付時間：午後7時～午後9時30分)
	土曜	午後3時～翌日午前9時 (受付時間：午後3時～翌日午前9時)
	日曜・祝日	午前9時～午後10時 (受付時間：午前9時～午後9時30分)
産婦人科 眼科 耳鼻咽喉科 脳外科	平日	診察はしていません
	土曜	診察はしていません
	日曜・祝日	午前9時～午後6時 (受付時間：午前9時～午後5時30分)



＜急患診療センターの理念＞

市民と共に
市民に信頼される
救急医療の継続提供をめざします

＜理念の説明＞

- ① 市民の理解と協力、支援により円滑な運営が可能になります
- ② 職員は、質の高い急患診療を提供できるよう努力いたします
- ③ 超高齢社会、医師不足のなか、診療体制の維持継続を行うことが必要です

あとがき

高齢者に対する新型コロナワクチン接種が進み、最近では若い人の感染が急増しています。死亡する人もみられ、命は助かっても、感染後の後遺症（強いだるさ、脱力、味覚や嗅覚異常、息苦しさ、脱毛、食欲不振など）が長期間続く人もおり、仕事に復帰できない場合もあります。デルタ株の感染力は強く、軽症で済んでも後遺症に苦しむことがあるので、感染予防の一層の徹底をお願いします。

新潟市急患診療センター
ホームページ
<http://www.niigata-er.org>

新潟市医師会
救急疾患検索サイト
<http://www.niigata-er.org/search/>

小児救急ハンドブック
(新潟市)

発行：新潟市急患診療センター
〒950-0914
新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号
TEL 025-246-1199